

《舞蹈基础》课程教学大纲格式

一、课程与任课教师基本信息

课程名称：舞蹈基础 4	课程类别：必修课■ 选修课□
总学时/周学时/学分：32/16/2	其中实验（实训、讨论等）学时：
授课时间：周二 3-4 节	授课地点：师范舞蹈房
开课单位：师范学院	适用专业班级：2014 级音乐文艺 1 班
任课（/助课）教师姓名：李利民	职称：助教

二、课程简介

《舞蹈基础 4》课程是音乐文艺专业学生的必修课程。本课程借鉴国内专业舞蹈院校舞蹈基本功教学结合本专业自身培养目标，围绕芭蕾，中国古典舞，现代舞三大板块的舞蹈基本功训练为教学内容，学生通过本课程的学习，比较系统的掌握舞蹈训练的基本方法，培养学生良好的舞蹈技能，为适应社会的不断发展对于人才的新的需求奠定良好的基础。

三、课程目标

结合专业培养目标，提出本课程要达到的目标。这些目标包括：

1、知识与技能目标：，本课程围绕芭蕾，中国古典舞，现代舞三大板块的舞蹈基本功训练的教学内容，结合由“基础，强化，综合”得教学模式，学生通过本课程的学习较全面的认识基本功训练的教学内容，教学要求，训练特点 程序教学模式，掌握舞蹈基本功训练的基本技能，理解基本功训练的基本原则 方法，学习了解部分技能技巧，培养学生良好的舞蹈表演能力和组织舞蹈教学的能力。为能胜任舞蹈专业工作打下一个良好的基础。

2、过程与方法目标：明确教学目的和要求，在教学中结合实际情况，根据每个学生的具体情况，因人而异，因材施教。遵照由浅入深，循序渐进的原则科学有效的进行训练，立足创造性能力培养和创造性教学的模式，建立基础，强化，综合发展的教学思想，以此构建规范的元素性教学——短句，复合能力，综合与特殊能力培养的三递进的教学程序。

3、情感、态度与价值观发展目标：舞蹈基本功训练是从人体美的价值出发，从舞台表演需求出发，研究和探索舞者应具备的形体结构，肌肉线条，身体素质和跳跃 旋转翻腾空间技能的审美特征和技术特征。舞蹈基训课程也是一种人体技术，对人体所潜藏的各种可能的能力进行充分的挖掘，展示。长期的基本功训

练是保持舞蹈艺术生命必不可少的重要手段和方式,更孕育了技艺本身的文化因素和审美价值。

四、与前后课程的联系

本课程是音乐文艺本科舞蹈专业的基础课程,学习完此课程后对于后续《民族民间舞》《古典舞》《现代舞》《舞蹈编创》等其他课程的学习打下坚实的的基础。舞蹈基训已从单一的舞蹈技术教学走向课群的整体性建设,逐渐与其他课程建立起舞蹈教学的立体结构。

五、教材选用与参考书

1. 选用教材: 本课程采取讲授式的实验课程, 目前没有固定选用教材。

2、参考书:

2、参考书:

《古典芭蕾教学法》 李春华编著 高等教育出版社。2004 年

《中国古典舞基本功训练教程》 王伟主编。高等教育出版社。2004 年

《现代舞基训》张守和著。中国戏剧出版社。2013 年

音像资料:

解放军艺术学院技术考核标准 DVD

北京舞蹈学院中国古典舞基训 女班 男班教材 VCD

六、课程进度表

周次	教学主题	要点与重点	要求	学时
1	素质训练	要点: 活动时绷脚、直膝。 重点: 身体恢复、开软度以及肌肉能力。	练习时要注意肌肉的放松与收紧。	2
2	古典舞把杆——蹲	要点: 保持后背垂直, 膝盖尽量外开, 缓缓垂直下蹲, 全脚踩紧地板。 全蹲: 重点: 经过半蹲, 下蹲到最深处, 双脚稍起, 夹紧腿, 经过半蹲伸直。	掌握好一位蹲, 二位蹲, 五位蹲, 四位蹲。	2

		五位蹲四位蹲做法一样不许起脚后跟。		
3	古典舞把杆---擦地	<p>要点：擦地保持主力腿重心，全脚掌擦地，经脚掌到脚趾伸向头回来时先放脚趾经脚掌，脚跟回到一位。</p> <p>向前做时，保持外开，伸到头时，脚尖对主力腿的脚后跟，还原一位。</p> <p>向后做时，保持外开，伸到头时，脚尖对主力腿的脚后跟，还原一位。</p> <p>重点：（一位二位三位四位五位）。</p>	通过对一位，二位，五位擦地练习，训练踝关节屈伸能力和灵活性，以及腿部肌肉能力。动作中注意延伸感，注意把握脚型和位置。	2
4	古典舞把杆---小踢	<p>要点：注意腿部的爆发力，控制力。</p> <p>重点：注意脚的直，开，绷。</p>	能伸直膝盖和绷脚，能迅速经过擦地形成 25 度腿部的爆发力，控制力。	2
5	古典舞把杆---单腿蹲	<p>要点：单腿蹲注意两条腿曲与伸的配合。</p> <p>重点：注意半脚尖。</p>	此组合以展示软开度的控制为主及大幅度动作的控制能力为特点。要求掌握吸伸旁腿 180 度，前后环动 180 度等基本动作，躺身踮燕，搬后腿。	2
6	古典舞把杆---腰	<p>要点：学习腰组合主要包括（前旁后腰，拧身腰，涮腰等主体动作运用不同方式来加强腰部的表现力为技术技巧打好基础。</p> <p>重点：学习掌握原转组合的基本动</p>	腰组合重点训练要的幅度，力量，柔韧性及灵活性。	2

		作。		
7	古典舞把杆---控制	要点：学习控制组合基本动作（大射雁 掀身探海 踮燕等） 重点：腿部肌肉的控制能力。	组合展示动作完整，到位，流畅，表现出流畅，稳定的气质。	2
8	古典舞把杆---大踢腿	要点：经擦地，踢腿。 重点：半脚尖上大踢腿（前 旁后腿。	大踢腿组合注意腿部肌肉爆发力。	2
9	中间---古典舞转组合	要点：掌握古典舞原地转的基本动作。 重点：半脚尖，重心的稳定性。	掌握旋转的基本动作，主意脚与地面之间的关系，以及身体“起发儿”的发力。	2
10	中间---转组合	要点：通过小舞姿将几种不同类型的转结合起来。 重点：组合的连接。	训练小转配合舞姿动作，组合展示动作完整，到位，流畅，表现出流畅，飘逸的气质。	2
11	行进中的转	要点：半脚尖，注意节奏，留头甩头。 重点：行进中的复合转 的衔接。	在单一的行进中转的基础上增加复合转。	2
12	古典舞--小跳	要点：突出训练身体灵活性 重点：学习以射燕小跳为主的小跳动作。	配合舞姿连接强化踝关节连续性的推动训练，突出脚下灵活，敏捷。	2
13	中跳	要点：主要从蹲发力向上推动 重点：学习中跳基本动作配合舞姿的跳跃组合。	配合舞姿的跳跃组合要注意动作的发力点的控制，尽量做	2

			到衔接流畅。	
14	中跳	要点：注意中跳的高度，幅度 重点：强化组合中的跳跃动作。	配合舞姿的跳跃组合要注意动作的发力点的控制，尽量做到衔接流畅。	2
15	大跳	要点：注意大跳的起跳，腾空，落地。 重点：训练一大跳，倒踢为主的大跳组合。	配合舞姿的大跳组合要注意动作的发力点的控制，尽量做到衔接流畅，跳跃中注意起跳，腾空，落地间的要点。	2
16	大跳 复习考试	要点：注意大跳的起跳，腾空，落地 重点：强化一大跳，倒踢为主的大跳组合。	配合舞姿的大跳组合要注意动作的发力点的控制，尽量做到衔接流畅跳跃中注意起跳，腾空，落地间的要点。	2

七、教学方法

本课程主要采用言传身教的传统教学方法，可借鉴多媒体等教学模式，老师讲授动作规范要领，学生模仿练习。重点采用启发式教学法、模仿练习法、案例教学法、情境教学法，互助合作教学法与观察法等。

八、对学生的学习要求

1、学习本课程的方法、策略及教育资源的利用。

本课程特别注重身体基本能力、技术能力和心智能力，学生争取业余时间不断改善自身的基本功能力，积极参与校内外的文艺表演，有计划地系统接受舞蹈教育活动。可以利用学校图书馆的图书资源，或者上网免费图书资源和网络资源，查阅有舞蹈相关资料和中外知名学者的视频资源等等。

2、学生必须阅读的论著，建议学生阅读的论著。

《新舞蹈艺术概论》吴晓邦著．中国戏剧出版社，1985．

《舞蹈训练学》杨欧编著．上海音乐出版社，2010．

《舞台哲理》余秋雨著．中国育文出版社，2007．

《舞蹈生理学》温柔编著．上海音乐出版社．2015．

3、学生完成本课程每周须耗费的时间。

为达到课程目标，学生在课内课外所花费的最少时间必须保证每周 5 小时。

4、学生的上课、实验、讨论、答疑、提交作业（论文）单元测试、期末考试的等方面的要求。

学生不得无故缺席，上课勤于模仿，课后勤于作笔记、多思考，课堂讨论务必积极参与；课后认真复习，完成主讲教师学习组合要求和任务。有什么疑惑可以直接联系主讲教师。

本学期主要学习古典舞基本功训练，期末考试采取全班分小组汇报课考查形式，即将自己平时所学的组合进行一次汇总汇报。

5、学生参与教学评价要求。

课程结束前 1-2 周内，按照学校统一安排，通过网上评教系统，回答调查问卷，实事求是地对本课程及任课教师的教学效果作出客观公正的评价，是学生的应尽责任和义务，对教师改进教学工作具有重要意义。

九、成绩评定方法及标准

考 核 内 容	评 价 标 准	权 重
到堂情况	不得无故缺席	10%
课堂讨论	课前认真准备，课间积极参与练习讨论	10%
实验（实训）	每次回课时，教师均会根据实训内容抽查，鼓励学生自主学习和参与艺术实践活动。	10%
期末考核	组合展示	70%
考试方式	开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程论文 <input type="checkbox"/> 实操 <input checked="" type="checkbox"/>	

十、院（系）教学委员会审查意见（宋体，小四，粗体）

我院（系）教学委员会已对本课程教学大纲进行了审查，同意执

院（系）教学委员会主任签名： 日期： 年 月 日